

## 食育・給食だより 12月号



令和7年12月22日  
大田区立梅田小学校  
校長 中村 一裕  
栄養士 広瀬 智子

### 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



寒さも日に日に厳しくなり、今年も残すところあと少しとなりました。冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ちて風邪にかかりやすくなるので、冬休みも1日3食しっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなど感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けることが大切です。



### ◇12月31日 大晦日

1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日は「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人への長寿や延命を願いながらいただきます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



### ◇おせち料理について

正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「としがみさま歳神様」を各家庭でお迎えする伝統的な年中行事です。おせち料理は、新年の願いを込めた、縁起の良い食べ物を使って作ります。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人が正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく、作り置きができる料理が作られます。

#### ～おせち料理 それぞれの意味～

- \*黒豆 :まめ(健康)に働けるように。
- \*田作り :米や野菜がたくさんとれるように。
- \*きんとん:豊かな生活ができるように。
- \*昆布巻き:喜ぶ(昆布)ことがあるように。
- \*伊達巻き:巻物に似ていることから、学問や教養が身に付くように。
- \*海老 :腰が曲がるまで長生きできるように。  
他にもたくさんあるのでぜひ調べてみてください。

重箱:めでたさを重ねる



### ◇お知らせ



3学期の給食は、1月9日(金)から始まります。献立は、人日の節句と鏡開きにちなみ「七草うどん・牛乳・バランスサラダ・白玉ぜんざい」の予定です。ランチョンマットなど、給食の用意を忘れないようお声かけをお願いいたします。



## 12月の給食より



12月3日の給食は「照り焼きチキンスパゲッティ・牛乳・海藻サラダ・スイートポテト」でした。和風のスパゲッティでしたが、とても好評で残菜もほとんどありませんでした。スイートポテトも「お店の味みたい！」と嬉しい言葉をいただきました。当日のレシピを紹介しますので、ご家庭でもぜひお試しください。

### ★照り焼きチキンスパゲッティ

<材料(中学年1人分)>

|               |       |       |
|---------------|-------|-------|
| サラダ油          | ..... | 0.5g  |
| にんにく(みじん切り)   | ..... | 0.5g  |
| 鶏肉(角切り)       | ..... | 30.0g |
| ↑下味(酒 1.5g)   |       |       |
| たまねぎ(薄切り)     | ..... | 40.0g |
| えのきたけ(1.5cm幅) | ..... | 8.0g  |
| しめじ(ばらす)      | ..... | 8.0g  |
| ねぎ(小口切り)      | ..... | 15.0g |
| 砂糖            | ..... | 1.0g  |
| しょうゆ          | ..... | 6.0g  |
| みりん           | ..... | 2.0g  |
| 塩             | ..... | 0.3g  |
|               |       |       |
| スパゲッティ        | ..... | 60.0g |
|               |       |       |
| きざみのり         | ..... | 適量    |

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、にんにくを入れて炒める。
- ② 香りが出たら、鶏肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎ～しめじを加えて炒める。
- ④ 材料に火が通ったら調味料を加えて炒め、調味する。
- ⑤ スパゲッティは袋の表示通りにゆで、器に盛る。
- ⑥ ⑤に④をかけ、きざみのりをのせて出来上がり。



12月3日の献立  
照り焼きチキンスパゲッティ  
牛乳 海藻サラダ  
スイートポテト

### ★海藻サラダ

<材料(中学年1人分)>

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| キャベツ(たんざく切り) | ..... | 30.0g |
| きゅうり(小口切り)   | ..... | 10.0g |
| にんじん(せん切り)   | ..... | 8.0g  |
| 海藻ミックス(乾燥)   | ..... | 1.0g  |
| <ドレッシング>     |       |       |
| サラダ油         | ..... | 1.5g  |
| ごま油          | ..... | 1.0g  |
| 酢            | ..... | 2.5g  |
| 砂糖           | ..... | 1.5g  |
| しょうゆ         | ..... | 4.0g  |

<作り方>

- ① 海藻ミックスは水で戻しておく。
- ② 野菜と①はゆでてザルにあげ、冷ます。
- ③ ドレッシングの材料は、よく混ぜておく。
- ④ ②に③をかけて出来上がり。



### ★スイートポテト

<材料(中学年1人分)>

|                      |       |       |
|----------------------|-------|-------|
| さつまいも                | ..... | 45.0g |
| バター                  | ..... | 1.8g  |
| 砂糖(さつまいもの甘さに応じて量を調整) | ..... | 2.7g  |
| 豆乳(牛乳でも可)            | ..... | 7.0g  |
| 生クリーム                | ..... | 3.0g  |
| 卵黄(つや出し用)            | ..... | 適量    |

<作り方>

- ① さつまいもは蒸してつぶす。
- ② さつまいもが熱いうちにバター～生クリームを加え、よく混ぜる。
- ③ 好みの形に成形し、表面に卵黄をぬる。
- ④ オーブンシートをしいた鉄板にのせ、オーブンで焼く。(目安 180℃ 10分)



給食では、シルクスweetという品種のさつまいもを使用しました。